





	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Matin	Livraison de fruits au bureau				
Midi	Qi-Gong 1h 15 pers.		Sophrologie 1h 15 pers.		
Après-midi					Réflexologie 3h 30 pers.

Budget estimé : 750 €

Programme basé sur des entreprises de 50 à 200 collaborateurs.

Nos packs pour la semaine de la QVT ont pour objectif de vous faire découvrir les bienfaits de nos activités. Grâce à nos programmes, l'épanouissement des collaborateurs fera décoller les performances de l'entreprise.



LIVRAISON DE FRUITS

Le plein de vitamines au bureau ; faites profiter vos collaborateurs de 10 kg de fruits !

Durée : 1h15



RÉFLEXOLOGIE

Offrez à vos collaborateurs l'opportunité de se relâcher afin d'instaurer une ambiance de travail positive !

Durée : 3h, 10min / pers, 2 praticiens



QI-GONG

Avec cette activité, travaillez sur l'harmonie de trois éléments qui sont le corps, la respiration et l'esprit pour le bien-être de vos collaborateurs.

Durée : 1h30



SOPHROLOGIE

Apprenez à maintenir l'équilibre entre vos émotions, vos cognitions et vos comportements.

Durée : 1h

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Matin	Team-Cooking Petit-Déjeuner Vitalité 1h30 20 pers.				Apprivoisez votre Sommeil 2h 20 pers.
Midi			Yoga 1h 15 pers.		
Après-midi		Nutrition et Performance au Travail 1h30 20 pers.		Développement Personnel 2h 15 pers.	Massages 3h 45 pers.

Budget estimé : 2 155 € - 2 855 €

Programme basé sur des entreprises de 50 à 200 collaborateurs.



TEAM-COOKING : PETIT DEJ VITALITÉ

Nos team cooking permettent d'apprendre à cuisiner un repas gourmand et original à reproduire au bureau ou chez soi.

Durée : 1h15



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Entre les bases de l'assertivité, la pensée positive ou la communication bienveillante, développez les compétences de vos collaborateurs.

Durée : 2h



NUTRITION & PERFORMANCE

La nutrition : un outil de performance au travail. Trouvez le bon équilibre.

Durée : 1h30



APPRIVOISEZ VOTRE SOMMEIL

Un atelier découverte centré sur le sommeil : science du sommeil, bonnes pratiques et astuces pour mieux dormir et bien récupérer

Durée : 2h



YOGA

Doux ou dynamique, il ravira toujours vos collaborateurs.

Durée : 1h



MASSAGE ASSIS

Vos collaborateurs s'échapperont quelques instants sous les doigts avisés de nos masseurs professionnels.

Durée : 3h, 10min / pers, 3 masseurs



Notre équipe est à votre écoute.
N'hésitez pas à prendre
rendez-vous avec nous :
[windoo.fr](https://www.windoo.fr)